

# 給食新聞

第3号

11月に入り、ようやくひんやりとした秋の空気を感じられるようになってきましたね。今月は学校をあげた大イベント、鎌フェスが開催されます！リニューアルしてさらにパワーアップした鎌フェスに元気いっぱい参加するためにも、給食でパワーチャージしていきましょう！

今回は、今月のリクエストメニューと、この時期気を付けたいのどの風邪によく効きそうな、簡単スープレシピをお伝えします！

## B3-3リクエストメニュー！！

<選んだ理由>

みんなが食べたことのないメニューを選んで決めました！

11月6日(月)

コッペパン

とりにくのハーブ焼き

ブロッコリーとにんじんのソテー

わかめときのこのスープ

牛乳(ミルメークコーヒー付き)

“ミルメーク”を牛乳に混ぜると、コーヒー牛乳みたいになるんだよ！

今後も続々とリクエストメニューが続くよ！おたのしみにー！

風邪にきく！？

超簡単にんにくしょうがたっぷりスープ！

### 【材料】(4人分)

にんにく : 4かけ  
しょうが : 2かけ  
長ネギ : 1本  
鶏がらスープ : 大さじ3  
水 : 1リットル

### 【作り方】

- ① にんにく、しょうが、長ネギを細かくきざむ
- ② ①をごま油でかるく炒める
- ③ 鶏がらスープの素を入れる
- ④ 煮たてで完成！

お好みでたまごを入れてマイルドに！もやしを入れてパワーアップ！

